Manual do utilizador do Polar FT1, FT2

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

ÍNDICE

1. BENEFÍCIOS DO SEU COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT1/POLAR FT2 3

2. INTRODUÇÃO 5
Conheça o seu computador de treino FT1/FT2 5
Estrutura do menu 5
Símbolos do visor 5
Lógica fácil de um botão 6
Definições 6
Definir a hora 6
Definir a data 7
Definir a sua idade* 8
Definir os limites e alarme da frequência cardíaca alvo 8

3. TREINO 10
Colocar o transmissor 10
Iniciar o treino 10
Durante o treino 10
Parar o treino 11

4. VER O FICHEIRO DO TREINO 12

5. INFORMAÇÕES IMPORTANTES 13
Cuidados a ter com o seu computador de treino 13
Assistência 13
Substituir as pilhas 13
Precauções 13
Resolução de problemas 15
Especificações técnicas 15
Garantia e Termo de responsabilidade 16

1. BENEFÍCIOS DO SEU COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT1/POLAR FT2

FACILIDADE DE TREINO

O computador de treino FT1/FT2 permite-lhe começar o treino baseado na frequência cardíaca com facilidade.

MOTIVAÇÃO

O computador de treino FT1/FT2 orienta-o e motiva-o para se treinar na zona de melhoria da fitness adequada.

Treino baseado na frequência cardíaca

A frequência cardíaca é um indicador conveniente, fiável e pessoal da intensidade do seu treino. Se conhecer a sua frequência cardíaca é mais fácil decidir se deve aumentar ou diminuir a intensidade do treino, com base nos seus objectivos e nível de fitness. Apesar de existirem muitos parâmetros subjectivos que indicam o modo como o seu organismo está a reagir ao exercício (grau de cansaço, frequência respiratória, sensações físicas), nenhum é tão fiável como a da frequência cardíaca. É objectivo e é afectado por factores internos e externos sendo, pelo que é uma medida fiável do estado físico.

Utilização do computador de treino FT1/FT2 durante o treino:
- Indica-lhe como é que o seu organismo reage ao treino
- Impede-o de começar com demasiada intensidade (uma tentação frequente entre principiantes)
- Ajuda-o a controlar a intensidade da sua rotina de treino
- Fornece-lhe informações sobre os seus progressos

Intensidade de treino

A frequência cardíaca máxima (FC_{max}) é um valor utilizado para definir os limites da sua frequência cardíaca alvo. A FC_{max} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. A FC_{max} pode ser calculada (estimada) com base na idade: 220 - idade = FC_{max}.

As intensidades de treino podem ser expressas em percentagem da FC_{max}.

Há três intensidades de treino diferentes: **Ligeira, Moderada** e **Elevada**.

Intensidade	**Intensidade em % da FC_{max}**	**Benefício do treino**
Elevada	80-90%	• Benefícios: Aumenta a capacidade máxima de desempenho • Sensação: Cansaço muscular e respiração difícil • Recomendada para: Utilizadores em forma durante sessões de treino curtas

Moderada	70-80%	• Benefícios: Melhora a fitness aeróbica • Sensação: Respiração boa e fácil, transpiração moderada • Recomendada para: Todos, em sessões de treino típicas de duração moderada
Ligeira	60-70%	• Benefícios: Melhora a resistência básica e ajuda na recuperação • Sensação: Respiração confortável e fácil, ligeiro esforço nos músculos, transpiração leve • Recomendada para: Todos

Tabela 1. Intensidades de treino e benefícios

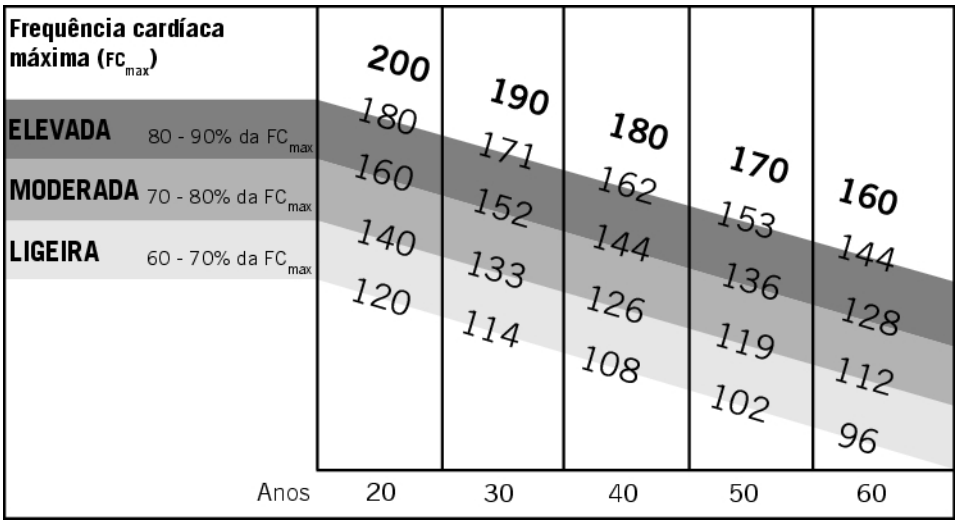
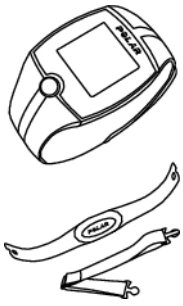


Tabela 2. Intensidades de treino com limites da frequência cardíaca baseados na idade

2. INTRODUÇÃO

Conheça o seu computador de treino FT1/FT2



O **computador de treino** exibe a hora, a frequência cardíaca e outros dados durante o treino. Também pode ser usado como relógio.

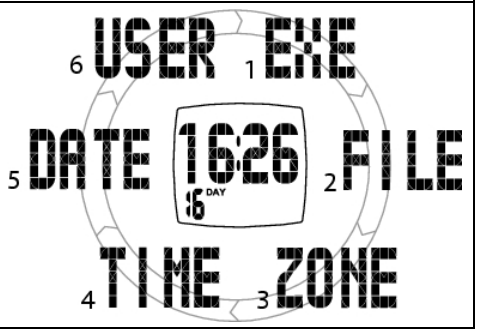
O **transmissor** envia um sinal ECG da sua frequência cardíaca para o computador de treino, com precisão.

Pode transferir a última versão deste manual do utilizador a partir do site www.polar.fi/support.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para que possamos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

Estrutura do menu

O computador de treino funciona com um botão. Prima o botão no **visor da hora** (que exibe a hora, data e dia da semana) para entrar nos vários modos:

Prima o botão	Modo	Estrutura do menu
1 x	**EXE** (Exercício) para medir a sua frequência cardíaca	
2 x	**FILE** (Ficheiro) para ver informações sobre o treino	
3 x	**ZONE** (Zona) para definir manualmente os limites da sua frequência cardíaca alvo	
4 x	**TIME** (Hora) para definir a hora	
5 x	**DATE** (Data) para definir a data	
6 x	**USER** (Utilizador) para definir a sua idade*	

* Só se aplica ao computador de treino Polar FT2.

Símbolos do visor

Símbolo	Descrição
	A pilha do computador de treino está fraca.
	O alarme da zona-alvo da frequência cardíaca está activado.
	O símbolo do relógio indica a hora no modo Exercício e Definição da hora.
	A sua frequência cardíaca está a ser medida e está dentro da zona-alvo.
	A sua frequência cardíaca está abaixo da zona-alvo.
	A sua frequência cardíaca está acima da zona-alvo.
	O indicador dia da semana exibe o dia da semana no visor da hora. Os dias da semana estão impressos na moldura do visor.
	O indicador de nível do menu exibe o número de itens do menu. Ao percorrer o menu, o símbolo indica o local onde se encontra no nível actual do menu.
	O indicador do tempo de treino representa 10 minutos de treino contínuo.
	Ao visualizar este símbolo, pode aumentar o valor uma unidade, premindo o botão uma vez.

Símbolo	Descrição
⊖	Ao visualizar este símbolo, pode diminuir o valor uma unidade, premindo o botão uma vez.

Lógica fácil de um botão

O botão do computador de treino tem funcionalidades diferentes, consoante a situação em que é utilizado.

Prima o botão para

- Seleccionar o modo (**EXE** (Exercício), **FILE** (Ficheiro), **ZONE** (Zona), **TIME** (Hora), **DATE** (Data), **USER** (Utilizador)*).
- Passar ao visor seguinte partindo do modo **FILE** (Ficheiro).
- Aumentar uma unidade quando o símbolo ⊕ for exibido exibido. Premindo o botão, aumenta o valor uma unidade.
- Diminuir uma unidade quando o símbolo ⊖ for exibido. Premindo o botão, diminui o valor uma unidade. O símbolo menos é exibido dois segundos depois de aumentar um valor.
- Confirmar a sua selecção/valor pretendido quando for exibida a pergunta **OK?**.

* Só se aplica ao computador de treino Polar FT2.

Prima o botão, sem libertar, para:

- *Voltar ao visor da hora a partir de qualquer modo, excepto do modo Exercício. Prima o botão, sem libertar, até ser exibida a indicação* **EXIT** *(Sair).*
- ***Activar/desactivar o alarme da zona-alvo da frequência cardíaca no modo Exercício.*** *Prima o botão, sem libertar, até visualizar/deixar de visualizar o símbolo .*
- ***Activar a retroiluminação no visor da hora.*** *Depois de activar, prima o botão uma vez para ligar a retro iluminação em qualquer modo. A retro iluminação é automaticamente desactivada após cinco minutos, se não premir o botão. Se começar a treinar com a retro iluminação ligada, a luz mantém-se acesa até ao fim da sessão de treino Durante o treino, pode desligar a luz de retro iluminação utilizando a função HeartTouch.*

Definições

Definir a hora

1. No visor da hora, prima o botão quatro vezes. É exibida a indicação **TIME** (Hora).

2. Aguarde até a indicação **12h** ou **24h** ser exibida e ficar intermitente. Prima o botão para seleccionar o formato da hora.

3. Aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua selecção.

Se seleccionou o formato de **12h**, seleccione **AM** ou **PM**. Aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua selecção.

4. Aguarde até a hora ficar intermitente no visor.
   Ajuste o valor com o botão, quando for exibido o símbolo menos ou mais. O símbolo menos é exibido dois segundos depois de aumentar um valor.

5. Aguarde até os minutos ficarem intermitentes no visor.
   Ajuste o valor com o botão, quando for exibido o símbolo menos ou mais. O símbolo menos é exibido dois segundos depois de aumentar um valor.

6. Depois de ajustar os valores, aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua selecção.

Depois de definir a hora, o computador de treino volta ao visor da hora.

Definir a data

1. No visor da hora, prima o botão cinco vezes. É exibida a indicação **DATE** (Data).

2. Aguarde até o valor do dia (no formato 24 h) ou mês (no formato 12 h) ser exibido e ficar intermitente.
   Ajuste o valor com o botão, quando for exibido o símbolo menos ou mais. O símbolo menos é exibido dois segundos depois de aumentar um valor.

3. Aguarde até o mês (no formato 24 h) ou dia (no formato 12 h) ser exibido.
   Ajuste o valor com o botão, quando for exibido o símbolo menos ou mais. O símbolo menos é exibido dois segundos depois de aumentar um valor.

4. Depois de ajustar os valores, aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua selecção.

5. **DAY** (Dia) é exibido e o indicador do dia da semana fica intermitente na parte superior do visor

6. Os dias da semana estão indicados na moldura do visor, do seguinte modo:
   MON = Segunda-feira, **TUE** = Terça-feira, **WED** = Quarta-feira, **THU** = Quinta-feira, **FRI** = Sexta-feira, **SAT** = Sábado, **SUN** = Domingo
   Quando o símbolo mais for exibido, prima o botão para seleccionar o dia da semana.

7. Depois de ajustar o dia da semana, aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua selecção.

Depois de definir a data, o computador de treino volta ao visor da hora.

Definir a sua idade*

* Só se aplica ao computador de treino Polar FT2.

1. No visor da hora, prima o botão seis vezes. É exibida a indicação **USER** (Utilizador).

2. Aguarde até visualizar a indicação **AGE** (Idade).

3. Os dígitos dos anos ficam intermitentes. Ajuste o valor com o botão.

4. Depois de ajustar o valor, aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua selecção.
   É exibida a indicação **ZONE SET** (Zona definida). Acabam de ser definidos os limites da frequência cardíaca baseados na sua idade. O valor superior é 85% e o inferior 65% da sua frequência cardíaca máxima. Se quiser alterar os limites de acordo com as intensidades de treino descritas na secção Intensidade de treino, consulte Definir os limites e alarme da frequência cardíaca alvo.

Depois de seleccionar a idade, o computador de treino volta ao visor da hora.

Definir os limites e alarme da frequência cardíaca alvo

Para garantir que está a treinar com a intensidade adequada, defina os limites e alarme da frequência cardíaca alvo antes de iniciar uma sessão de treino. O alarme soa sempre que estiver fora da sua zona-alvo da frequência cardíaca. Para mais informações acerca dos limites da frequência cardíaca e intensidades de treino, consulte Benefícios do seu computador de treino Polar FT1/Polar FT2 (página 3).

O alarme da zona-alvo da frequência cardíaca indica quando está fora da sua zona-alvo da frequência cardíaca.

1. No visor da hora, prima o botão três vezes. É exibida a indicação **ZONE** (Zona).

2. Dentro de alguns instantes é visualizada a indicação **BEEP** e a opção **ON** (Ligado) ou **OFF** (Desligado) fica intermitente. Prima o botão para seleccionar **ON** (Ligado) (para activar o alarme) ou **OFF** (Desligado) (para desactivar o alarme).

3. Depois de seleccionar a opção pretendida, aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua opção.

O computador de treino FT2 calcula automaticamente os limites da frequência cardíaca baseados na sua idade, depois de a introduzir nas definições do utilizador. No entanto, neste visor, pode ajustar os limites manualmente. Para o computador de treino FT1, os limites têm de ser ajustados manualmente.

(Para saltar esta parte prima o botão, sem libertar, até visualizar a indicação **EXIT** (Sair).

É exibida a indicação

4. **HIGH** (Superior). Aguarde até os dígitos do limite superior da frequência cardíaca ficarem intermitentes.
   Ajuste o valor. Aumente o valor quando for exibido o símbolo mais. Diminua o valor quando for exibido o símbolo menos. O símbolo menos é exibido dois segundos depois de se aumentar um valor.

   O limite superior da frequência cardíaca não pode ser menor que o limite inferior da frequência cardíaca.

5. Depois de ajustar o valor, aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua selecção.

É exibida a indicação

6. **LOW** (Inferior). Aguarde até os dígitos do limite inferior da frequência cardíaca começarem a piscar. Ajuste o valor.

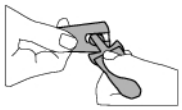
7. Depois de ajustar o valor, aguarde até visualizar **OK?** e prima o botão para confirmar a sua selecção.

Depois de concluir as definições da frequência cardíaca alvo, o computador de treino volta ao visor da hora.

3. TREINO

Colocar o transmissor

1. Prenda uma das extremidades do transmissor à tira elástica.
2. Ajuste o comprimento da tira do transmissor para que esta fique justa mas confortável. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda-a ao transmissor.
3. Levante o transmissor em relação ao peito e humedeça as duas zonas de eléctrodos com ranhuras, existentes na parte de trás. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o texto do transmissor fica direito e no centro do peito.



Para mais informações acerca da manutenção do seu transmissor, consulte Cuidados a ter com o seu computador de treino (página 13)

Iniciar o treino

Antes de iniciar o treino, coloque o transmissor e o computador de treino. Para evitar interferências, não devem existir outros computadores de treino num raio de um metro/três pés.

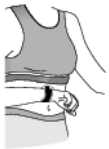
1. Comece a gravar a sua sessão de treino premindo o botão uma vez. É exibida a indicação **EXE** (Exercício).

2. O cronómetro arranca passados alguns segundos. O contorno do símbolo do coração fica intermitente até ser detectada a sua frequência cardíaca (não deve demorar mais de 15 segundos).

3. É exibida a sua frequência cardíaca. O símbolo do coração intermitente indica que o computador está a medir a sua frequência cardíaca. O símbolo fica intermitente ao ritmo do seu coração.

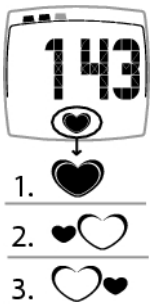
*No modo Exercício, ligue (**ON**) ou desligue (**OFF**) o alarme da zona-alvo da frequência cardíaca, premindo o botão sem libertar. O alarme soa se estiver fora da sua zona-alvo da frequência cardíaca.*

Durante o treino



HeartTouch
Altere as informações no visor (Frequência cardíaca / Duração / Tempo) durante a sessão de treino, aproximando o computador de treino do logótipo Polar existente no transmissor. Mantenha o computador de treino perto do transmissor até ouvir um sinal sonoro e ser exibida a informação pretendida.

O sinal sonoro é emitido mesmo com o alarme desactivado.



1. **Frequência cardíaca**
   A sua frequência cardíaca em batimentos por minuto.
   Símbolo 1 = a frequência cardíaca está dentro da zona-alvo.
   Símbolo 2 = a frequência cardíaca está abaixo da zona-alvo.
   Símbolo 3 = a frequência cardíaca está acima da zona-alvo.

2. **A duração da sessão de treino** é exibida em minutos e segundos, ou em horas e minutos se estiver a decorrer há mais de uma hora.
   Cada **indicador do tempo de treino** representa dez minutos de treino contínuo. Ao fim de uma hora de treino contínuo (ou seis indicadores), o contador reinicia a contagem. Use os indicadores para marcar objectivos de tempo para a sua sessão.

3. **Hora**
   É exibida a hora.

Parar o treino

Para parar a gravação do treino, prima o botão. A indicação **STOP** (Parar) é exibida e o computador de treino regressa ao visor da hora.

4. VER O FICHEIRO DO TREINO

As informações de treino mais recentes permanecem na memória do computador de treino, em **FILE** (Ficheiro), até gravar uma nova sessão de treino. Os dados do ficheiro são, então, substituídos pelos actuais.

O Ficheiro (**FILE**) está protegido contra gravações acidentais, só sendo gravados perídos com uma duração superior a um minuto.

1. No visor da hora, prima o botão duas vezes.
   É exibida a indicação **FILE** (Ficheiro).

2. Aguarde alguns momentos para visualizar a **duração total da sessão de treino**.

3. Prima o botão. É exibida a **frequência cardíaca média (AVG) da sessão de treino**.

4. Prima o botão. É exibida a **frequência cardíaca máxima (MAX) da sessão de treino**.

5. Prima o botão. É exibida **a data da sua última sessão de treino**.

Prima o botão para regressar ao visor da hora.

5. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Cuidados a ter com o seu computador de treino

Computador de treino e transmissor: Mantenha num local fresco e seco. Não guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados. Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Não dobre nem estique o transmissor. Se o fizer, pode danificar os eléctrodos. Não prima o botão do seu computador de treino debaixo de água corrente.

Tira elástica: Enxagúe com água depois de cada utilização. Lave depois de nadar. Se for usada regularmente, lave à máquina, pelo menos de três em três semanas, a 40 ºC / 104 ºF. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho e não utilize detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Não limpe a seco, não centrifugue nem passe a ferro.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Para mais pormenores consulte o Cartão de Assistência a Clientes Polar.

Substituir as pilhas

Pilha do computador de treino

Não abra o computador de treino. Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Após a substituição da pilha, o seu Polar FT1/FT2 é submetido a um teste de resistência à água e a uma verificação completa. Tenha presente o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%.
- O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados quando o símbolo de pilha fraca é exibido.

Pilha do transmissor

Se achar que a pilha do transmissor está descarregada, contacte o seu Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para pedir a substituição do transmissor.

Precauções

O computador de treino foi concebido para o ajudar a alcançar objectivos pessoais de fitness e indicar o nível de esforço e intensidade fisiológicos durante as sessões de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Minimizar eventuais riscos

O treino pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?

- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça de que, para além da intensidade do treino, a medicação para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o treino. Se sentir alguma dor inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, pare ou continue com menos intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, estará a usar o computador de treino por sua conta e risco. Antes de começar a usá-lo, faça uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do computador de treino.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais nas *Especificações Técnicas*. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Humedeça bem a T-shirt por baixo dos eléctrodos, para garantir um funcionamento adequado.

O impacto combinado da humidade e o atrito intenso poderão levar a superfície do transmissor a libertar uma cor negra que, eventualmente, pode manchar roupas claras.

Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o computador de treino ou com o transmissor.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências.

Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque o computador de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha o computador de treino nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o computador de treino não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Resistência à água do computador de treino Polar FT1/FT2

Os computadores de treino FT1 e FT2 podem ser usados durante a prática da natação. Para manter a resistência à água, não prima o botão debaixo de água. Para mais informações, visite http://www.polar.fi/support. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido contra salpicos, suor, chuva, etc. Não apropriado para nadar.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/WR 50M	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m WR 100M	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar).

Resolução de problemas

Se não sabe em que ponto do menu está, prima o botão sem libertar até visualizar a hora.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 pés e que o transmissor está bem junto à pele, humedecido, limpo e sem danos.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Podem ocorrer interferências perto de equipamento de exercício com componentes electrónicos, linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais.

Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente.

Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.

Pode ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Se apesar das acções indicadas anteriormente a medição da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do transmissor pode estar sem carga.

Lista de verificação da resolução de problemas

Se está a ter dificuldades na medição da frequência cardíaca, tenha em conta o seguinte:

1. O transmissor está colocado correctamente? A tira elástica do transmissor deve ficar direita e bem chegada à pele, mas confortável, com o texto visível e direito.
2. Certifique-se de que os eléctrodos do transmissor estão limpos e bem humedecidos.
3. O computador de treino deve estar num raio de um metro / três pés do transmissor. O computador de treino recebe sinais do transmissor num raio de um metro / três pés.
4. Os sinais da frequência cardíaca estão elevados e anormais? Mudar a posição do computador de treino pode ajudar. As interferências também podem ser causadas por outros monitores de frequência cardíaca ou equipamento de treino existentes nas proximidades (para mais informações, consulte Precauções (página 13)).
5. Os químicos presente na água do mar e de algumas piscinas podem afectar a captação dos sinais ECG. A água de piscinas com elevado teor de cloro e a água do mar são muito boas condutoras. Os eléctrodos do transmissor poderão entrar em curto-circuito, impedindo que o transmissor detecte os sinais ECG. Os saltos para a água ou os movimentos musculares energéticos da natação de competição podem deslocar o transmissor para uma zona do corpo em que não seja possível captar os sinais ECG. A intensidade do sinal ECG varia de indivíduo para indivíduo, podendo depender da constituição dos tecidos. Os problemas são mais frequentes quando se mede a frequência cardíaca na água.
6. A pilha do computador de treino pode estar fraca, apesar do símbolo de bateria fraca ainda não ter sido exibido.
7. A pilha do transmissor pode não ter carga.

Especificações técnicas

Computador de treino

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 2 anos (exercício de 1 h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Poliuretano termoplástico

Tampa posterior, fivela e pala	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a ± 2,0 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	± 1% ou ± 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade.

Transmissor

Duração da pilha	Média de 2500 horas
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do transmissor	Poliuretano
Material da tira elástica	Fivela: Poliuretano, Tecido: Nylon 46 %, poliéster 32%, borracha natural (látex) 22%

Valores limite

Intervalo de medição da frequência cardíaca	15 - 240 bpm
Limites da frequência cardíaca	30 - 199 bpm
Relógio	24 h ou 12 h
Duração do exercício	0 - 23:59
Ecrã do tempo de exercício	< 1 h: mm:ss, > 1 h: hh:mm
Idade	10 - 99

Garantia e Termo de responsabilidade

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor ao abrigo das leis nacionais ou estatais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao vendedor, que advenham do seu contrato de venda/aquisição.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os consumidores que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados pelo uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos já usados não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™ são marcas registadas da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registadas da Polar Electro Oy, excepto Windows, que é uma marca

registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido pelos direitos incorpóreos da Polar Electro Oy conforme definido nos seguintes documentos: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi.

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

17938607.01 PRT B 04/2010